



Clases del Curso de Estrategias para Aprender en Línea por Carolina Boquín, Isis García, Eduardo Hoppenstedt

Módulo 1: Comienza a aprender

Clase 1: Cómo comenzar a aprender 04:47 min

Archivos de la clase

slides-estrategias-aprender.pdf

- Módulo 1 por Eduardo Hoppenstedt
 - Todas las herramientas efectivas para aprender en línea
 - Todas las herramientas que te permita ser una persona que aprende continuamente con efectividad, que controla su propio proceso de aprendizaje
 - Cómo evoluciona el aprendizaje para sacarle el máximo proceso a tu aprendizaje
- Módulo 2: Isis García
 - La disciplina, la constancia y el descanso
 - Que es la memoria, cómo podemos enfocar nuestro conocimiento y cómo podemos reforzar lo que aprendemos para nunca olvidarlo
- Módulo 3 por Carolina Boquin
 - Sobre el estado del flow
 - Como puedes práctica para mejorar
 - La importancia del feedback
 - La importancia de la introspección y reflexión
 - Que es nunca parar de aprender
 - Consejos de cómo puedes estudiar en platzi

Clase 2: ¿Por qué deberías aprender a aprender? 09:03 min

Aprender en línea si tiene sus particularidades.

- ¿Por qué aprender a aprender?
 - El mundo está cambiando.

Cuando tu te mantienes aprendiendo va a ser más fácil navegar estás olas de cambio

- Mayor creatividad, impacto y cambios transformadores.

Saber más tarea te va ayudar a ser más creativo, vas a poder conectar más ideas. Crear mayor impacto en tu mensaje y así más impacto en las personas que te escuchan

- Es un buen seguro de vida.
- Es divertido.
- Actuar con “deliberación”.

Aprender te da las bases del entorno

- ¿Cuándo fue la última vez que aprendiste algo?
- ¿Qué es aprender?

“Crear un esquema mental que permite resolver problemas o aprovechar nuevas oportunidades”

Dentro de Platzi todo está enfocado a que uno pueda crear un esquema mental con el cual puedas resolver un problema que te enfrentes o aprovechar las oportunidades.

Hay muchas maneras de hacer esto desde ejercicios y actividad que te permita crear este esquema mental, pero hay cosa que uno puede hacer para hacer que este esquema se construya

- ¿Qué aprendiste? ¿Cómo sabes que aprendiste?
- ¿Qué sabemos sobre el aprendizaje?

Que cosas que hemos encontrado que son verdades sobre la forma en la que aprende las personas, y como esto te puede ayudar en tu forma de aprendizaje en línea

- Es posible aprender toda la vida.

Si tu conoces estrategias de aprendizaje continua lo más probable es que siempre puedas hacerlo, de hecho lo que sabemos de la neurociencia es que la memoria a corto plazo disminuye en la vejez, pero no el aprendizaje que es Memoria de Largo Plazo

- La memoria de largo plazo es el mecanismo enfocado en el aprendizaje
- La práctica es más importante que “el talento”.

La manera de construir el talento es practicando mucho

- La creatividad aumenta con el conocimiento.

Es más fácil crear conexiones entre ideas entre más aprendes, conectar ideas es justo la creatividad

- Cada vez aprendes más rápido.

Por ejemplo, si tú aprendes un idioma lo más probable es que al principio sea difícil y lento, pero poco a poco avanzas más rápido

Al principio de algunos cursos de un área que no conoces y sientes que no estás avanzando tanto, no te preocupes porque es parte del proceso del aprendizaje. Ten en cuenta que más adelante lo vas a poder hacer con más agilidad

Clase 3: ¿Cómo aprender por más tiempo? 08:09 min

Lecturas recomendadas

Aging and Alzheimer's Disease: Lessons From the Nun Study1 | The Gerontologist | Oxford Academic

<https://academic.oup.com/gerontologist/article/37/2/150/616995>

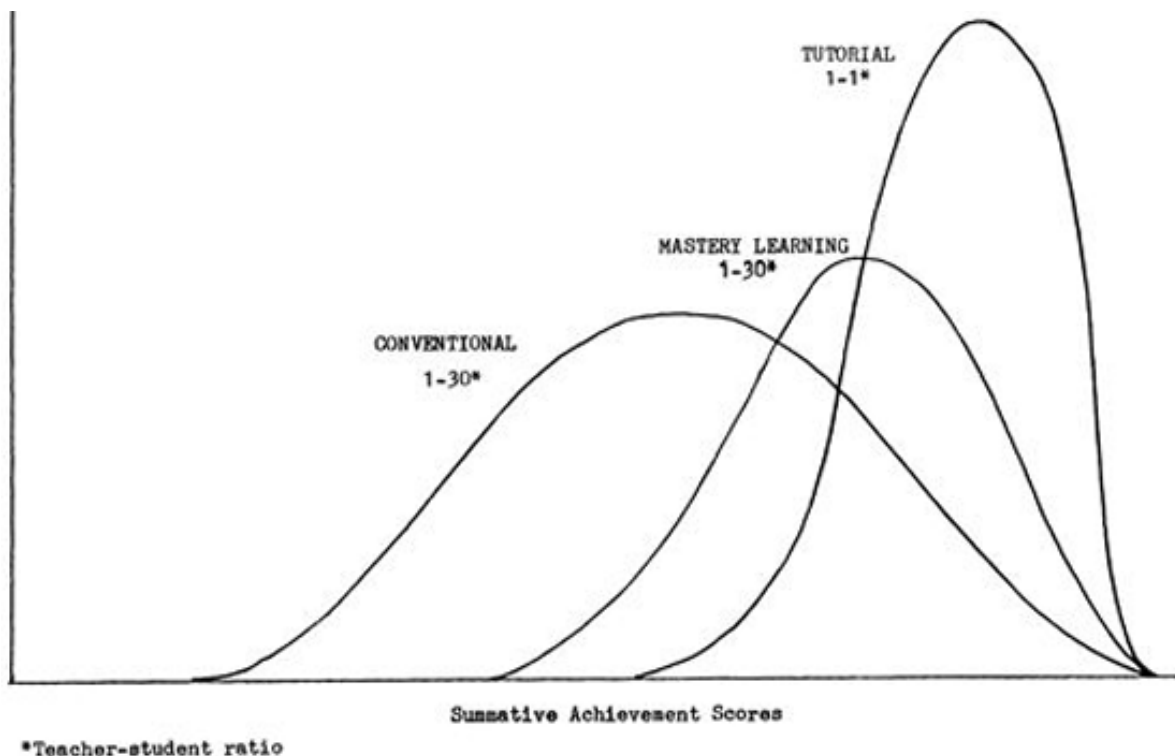
<https://web.mit.edu/5.95/www/readings/bloom-two-sigma.pdf>

<https://web.mit.edu/5.95/www/readings/bloom-two-sigma.pdf>

- ¿Cómo aprender por más tiempo?

Si tú buscas en internet cómo aprender en línea rápido vas a encontrar muchos anuncios de “cómo aprender en línea en 20 minutos” o “adquiere un idioma facil y rapido en 7 días” lo que te dicen es te vamos a enseñar y lo vas hacer rapidísimo





- Aprender más rápido no, aprender mejor

Aprender más rápido aparece como la meta deseable, sin embargo es engañosa. En vez de buscar aprender más rápido deberíamos de buscar aprender mejor, con mayor profundidad

Benjamin Blum en 1970 plantea el problema de la doble desviación estándar

- Sí aprendes con la herramienta Mastery learning en dónde hay un maestro y 30 alumnos, vas a aumentar la desviación estándar un poco más en dónde va a ser más efectiva el aprendizaje
- Tutorial 1 a 1, en dónde a cada persona le vas a dar una educación de calidad con un instructor personal, a cada una de las personas que están aprendiendo moveremos a 2 veces la desviación estándar, lo malo de esto es que es muy poco práctico.

Lo que encuentras en platzi es justo esto, dar tutorial de alta calidad 1 a 1

Sí lo planteamos de esta manera encontraremos que no hay tanta importancia en aprender más rápido

- Aprender es cansado

Estuviste todo el día trabajando y luego quieres conectarte a tus cursos de platzi entonces probablemente te vas a cansar, esto es normal.

- Carga cognitiva: A tu cerebro se le acaban las reservas de energía

Cuando estás aprendiendo utilizas un tipo de moneda que se llama la memoria de trabajo. Este es el esfuerzo mental que tu cuerpo necesita para asimilar la información que estás recibiendo

Cuando tú estás aprendiendo recibes una carga cognitiva y entre más difícil sea el tema y mas demandante, como cursos tecnicos de sofisticacion alta, que hace que tu carga cognitiva sea alta

Si te vas a cansar lo que puedes hacer para asegurarte que manejas la experiencia de aprendizaje de manera óptima

- ¿Cómo puedo pasar más tiempo aprendiendo?

Cómo puedo pasar más tiempo aprendiendo de una manera mejor

- Claves para aprender mejor:

1. La alimentación adecuada:
 - Verduras, frutas, cereales, legumbres.
 - Evita grasas saturadas, alcohol y drogas.

Tu ten el estilo de vida que a ti más te convence, que más te guste, sin embargo es importante entender que un estilo de vida saludable si te va ayudar a aprender de forma más efectiva

- Va ayudar tu retención
- Va ayudar tu capacidad de tener estudio prolongado, etc
2. ¡Haz ejercicio! Tu cuerpo [y mente] te lo agradecerán.
3. Haz pausas de 10 minutos al estudiar.

Técnicas de estudio, como la técnica de pomodoro

Todas estas técnicas que te solicitan tiempo de descanso justo porque al incorporar el descanso cognitivo tú tendrás tiempos de aprendizajes más efectivos

4. Dormir bien es necesario.

Intenta dormir 8 horas al día. Sí eres nocturno no pasa nada pero no te levantes 2 horas después. Ten sesiones de sueño completas, las que tu cuerpo necesite.

Privar tu cuerpo de sueño es de las cosas más dañinas a tu cuerpo y las que más afecta tu capacidad de aprender

5. Estudiar 1 hora al día es mejor que estudiar 5 horas de vez en cuando

Por último estudiar una hora al día es mucho mejor que estudiar cinco horas de vez en cuando porque nuevamente tú podías seguir viendo los videos después de 5 horas pero en realidad después de 2 horas o 3 horas tal vez ya no estás aprendiendo porque tú carga cognitiva está saturada sin embargo si estudiara una hora al día concentrado es mucho más probable que esa hora sea productiva

- Aprender toma tiempo

Aprender lleva tiempo y eso está bien. Tú puedes hacer muchas cosas como está alimentación saludable, hacer ejercicio, dormir bien y estudiar continuamente en períodos controlados para asegurarse que este tiempo que te está tomando aprender sea el más efectivo, pero ahora como le haremos para que esta información la retengas y la aproveches

Clase 4: ¿Cómo retener más información? 07:36 min

La clase anterior hablamos de la importancia de aprender en profundidad, cómo aprender bien, lograr el dominio de ideas y administrar el aprendizaje es más importante que intentar aprender rápido, cómo aprender rápido rara veces es efectivo

Ahora hablemos de cómo le harías para retener la información, si estuviste estudiando, hiciste tus pausas, te alimentaste bien y ya dormiste, ¿Como le harías para retener más información?

- Para aprender se necesita “poner atención”.

La atención es una habilidad cognitiva que permite elegir aquel estímulo de tu entorno en el cual te vas a enfocar a la hora de realizar una tarea.

Sabiendo que la atención es una función cognitiva, hay que entender que la atención la puedes dirigir

Por ejemplo:

- Si estás en un autobús de viaje y estás buscando a una persona, si diriges tu atención y busca a la persona. Esto es posible porque puedes dirigir tu atención a la cara de la persona que está buscando



Eso es porque a largo de los millones de años de evolución del ser humano lo que el cerebro ha podido hacer es mantener una parte alerta para ciertos estímulos porque eso le ayuda a sobrevivir, como cuando estás en la selva y quieres saber si viene un león, pero también como seres sociales hemos aprendido a que si gritan nuestro nombre volteamos y respondemos

- Esto quiere decir que tu cerebro no está poniendo atención 100% a la misma tarea, una parte de la atención no es controlable

Esto es importante que lo sepas porque va a impactar para qué crees espacios y aprendas de forma más efectiva

- Ejercicio. Usar tu atención de forma deliberada

Sabiendo que tu cerebro no presta atención a solo una cosa, lee la siguiente frase e intenta decir cuántas veces aparece la letra d

- “El uso de décimas y decimales en la notación de occidente es un resultado de los intercambios culturales de árabes y romanos.”

El maestro comenta que es normal que haya contado menos de 8 d, que son las que hay en la anterior oración, por que tu cerebro ha normalizado tanto palabras que aparecen frecuentemente que las ignora.

Todo esto es importante porque entender los procesos atencionales de tu cerebro te va ayudar a ser una persona que utiliza esta atención de forma deliberada

- **La atención tiene 2 componentes:**

1. Selectividad

La capacidad de detectar o identificar alguna cosa o persona, por ejemplo que estás buscando

2. Esfuerzo mental

El esfuerzo mental que está relacionado con la carga cognitiva

- Ejercicio

Veamos cómo el esfuerzo mental y la atención se relaciona

Intenta leer cada una de estas palabras ignorando el color, después intenta solo decir el color de la palabra. Al solo decir el color de la palabra te puede tomar más tiempo

AMARILLO AZUL NARANJA
NEGRO ROJO VERDE
MORADO AMARILLO ROJO
NARANJA VERDE NEGRO
AZUL ROJO MORADO
VERDE AZUL NARANJA

- Está habituación a la tarea - La atención se puede dirigir

Esta capacidad de tu cerebro de automatizar tareas hace que sea más efectivo ir aprendiendo. Esta es una de las glaciaciones biológicas porque aprendes cada vez más rápido.

Es importante que entiendas que la atención se puede dirigir y que esta habituación de la tarea, poco a poco la vas dominando.

- Sobre la importancia de crear espacios que te ayuden a aprender de forma más efectiva
- Sin embargo es importante entender que si el proceso de atención se pueden controlar hasta cierto punto, tienes que crear espacios que te ayuden a aprender de forma más efectiva

Mientras más complejo el tema, más esfuerzo se requiere. La recomendación son las siguientes

1. Estudia en espacios callados y limpios.

Tener muchas cosas puede distraerte y llamar la atención.

2. No tengas tu celular u otros dispositivos que te puedan distraer al estudiar.

Limita el número de estímulos que tengas cerca de ti

3. Toma notas al estudiar.

Tomar notas al estudiar para asegurarte que tú acción al mismo tiempo que tu atención están en la misma sintonía

Al hacer estas tres cosas estás asegurando que retienes mucho mayor cantidad de información que la que retendría si a lo mejor estuvieras medio escuchando el curso pero escuchas haciendo otra tarea

Clase 5: ¿Cómo volverte profesional en cualquier ámbito? 06:02 min

Hasta este punto ya aprendimos lo siguiente

- Cómo funciona el aprendizaje a nivel cognitivo
- Sobre la carga cognitiva y sobre la importancia del descanso y de la alimentación
- Definimos aprendizajes y qué es aprender a hacer estos esquemas que nos ayuden a resolver problemas y aprovechar oportunidades en el futuro
- ¿Cómo volverte profesional en cualquier ámbito?

Ahora veremos cómo llevar esto a cualquier ámbito profesional

Si tú lo que quieres es dominar una habilidad que te permite a tener esta carrera profesional en ese campo de conocimiento o que te permita aprovechar nuevas oportunidades o crear nuevos futuros, es importante saber qué técnica vas a utilizar para hacerte un profesional en cualquier campo

- Para volverte profesional en cualquier ámbito tienes que eliminar estas etiquetas de aprendizaje

Primero tenemos que entender que en el aprendizaje hay muchos mitos

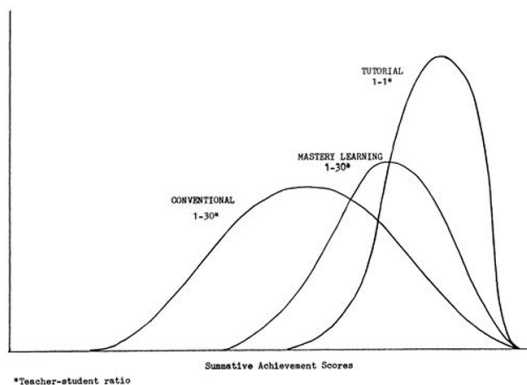
- Personas que defienden que hay estilos de aprendizaje, que tu puedes ser una persona que aprendes de forma visual o kinestésica o auditiva.

La realidad es que estás teorías del aprendizaje no tienen validez científica, de hecho son hasta perjudiciales en el proceso de aprender. Por que las etiquetas nos limitan, lo que se ha visto en pruebas experimentales es que personas que creen ser personas que aprenden de forma auditiva o visual o cinestésica no se desempeñan mejor cuando les dan el contenido de esta forma predilecta. Sin embargo cuando se le da el contenido de forma no predilecta se desarrollan peor porque cuando entras a una situación que no empatan con sus propias etiquetas sol@s se limitan

Lo importante es que entiendas que para aprender en línea tienes que eliminar estas etiquetas de tu proceso de aprendizaje porque aprender en línea es crear nuevas posibilidades. Recuerda, cuando etiquetas limitamos

- Sobre lo que si te va a servir para aprender en línea

Aprender mejor, todas las ventajas de aprender en un tutorial 1 a 1



1. Tener metas claras: de aprendizaje

Poder redactar las metas desde la metodología SMART. Tener un plan de aprendizaje para tener tus metas claras

- a. ¿Qué quieres poder hacer?
- b. ¿Por qué quieres hacerlo?

- c. ¿Cuándo quieres lograrlo?

2. Identificar tus logros:

Celébrate a ti mismo conforme vas avanzando en tu proceso de aprendizaje

- a. ¿Cómo sabré que logré mi objetivo?
- b. ¿Qué evidencia busco para saber si he avanzado en mi objetivo?

Intenta tener claro cuáles son esas evidencias en las que tú te vas a estar fijando a la hora de querer seguir aprendiendo

3. Haz/participa en una comunidad:

Te va ayudar a saber qué es lo que está haciendo la gente a tu alrededor y tener nuevas ideas

- a. Únete a los chats de esa facultad,
- b. Establece comunicación con expertos y/o expertas.

Busca interactuar con estas personas. Ayuda a estas personas a aprender

- c. Ayuda a otros a aprender.

4. Recuerda:

Aprender depende de tu esfuerzo, el talento no es lo más importante. 1 hora al día > 25 horas cada mes

Recuerda que tu talento no es tan importante como el esfuerzo. El esfuerzo es clave, una persona dedicada que depende que su propio proceso depende de si misma y su propia capacidad de estar estudiando constantemente va a llegar mucho más lejos que alguien que crea que es talentosa o no talentosa y ya.

No dejes que estás ideas del talento anticuado te limiten, entiende que tú dedicación y esfuerzo va a ser la diferencia en dominar un campo y volverte profesional en cualquier campo en el que a ti te importe

Clase 6: Resumen del Módulo 1 02:30 min

- Revisemos:
 - Aprender es crear un esquema mental.

Este esquema mental te permite resolver problemas o aprovechar oportunidades en el futuro

- Es posible y deseable aprender toda la vida.

Por qué te ayuda a mantener cognitivamente saludable, porque es divertido y es emocionante

- Aprender mejor es mejor que aprender rápido.

Aunque queramos aprender con agilidad lo que verdaderamente queremos es aprender con profundidad y crear estos esquemas transformadores que nos ayuden a resolver problemas en el futuro

- Tu cerebro se cansa al aprender.

Ejercicio, alimentación y dormir son clave para aprender mejor que te permita aprender profundamente

- Puedes dirigir tu atención: un espacio de estudio, alejado de distracciones.

Te va ayudar a mantener la atención de manera prolongada para obtener más información

- Ten metas claras y revisa tu progreso constantemente.

Esto te ayudará a entender cómo has ido avanzando en este proceso de aprendizaje. Te va ayudar a mantener una motivación alta cuando creas que necesitas este empuje para seguir aprendiendo

- Participa en una comunidad.

Esto te ayudará a aprender de forma más efectiva y a convertirte en un profesional en el campo que a ti te interesa

- Ser profesional se logra con esfuerzo, el “talento” es lo de menos.

Es más importante entender que tú progreso y que tu propia mejora depende del esfuerzo constante y que tienes la posibilidad de aprender lo necesario para dominar las técnicas que quieres aprender

Clase 7: Aprende en Comunidad ❤️ 01:05 min

Vive nuestra comunidad y participa en los grupos de estudio, allí encontrarás estudiantes con aprendizajes similares al tuyo, además te ayudará a fortalecer tus relaciones con otros miembros de Platzi y maximizar tus aprendizajes. 😊

● ● ● Puedes unirte a nuestros grupos de estudio desde aquí

👉 Queremos mantener nuestra comunidad sana ten en cuenta las siguientes reglas:

Toda nuestra comunidad se rige por un [código de conducta](#), este aplica para todas las actividades e incluye a los estudiantes y los miembros del equipo.

- Usa tu nombre real o tu username de Platzi, queremos sentir que estamos compartiendo en comunidad y que no somos bots
- Mantengamos los grupos exclusivamente para nuestra comunidad de estudiantes en Platzi
- Mantén las conversaciones en relación a la temática del grupo
- No moviles dinero a terceros por suscripciones de Platzi, ofertas de “inversión” u oportunidades de “negocio” (Phishing)
- No permitimos el Spam, acoso por mensajería privada ni la piratería Amamos el feedback, haz críticas constructivas y respetuosas
- Cuidamos los datos personales de nuestra comunidad, por esto no aprobamos la solicitud de datos por parte de terceros (formularios, webinars, eventos y grupos externos a Platzi)
- Platzi recomienda precaución en los grupos no oficiales de la comunidad (Telegram, Discord, Facebook, Twitter, etc). Allí Platzi no puede velar por tu seguridad informática

- Entendemos que puedas tener inconvenientes relacionados a pagos o problemas técnicos, tenemos un equipo especializado en estos problemas que te ayudarán de la mejor forma posible, para contactarlos solo debes escribirles a team@platzi.com 😊



Módulo 2: Aprovecha al máximo el aprendizaje

Clase 1: Cómo adquirir disciplina 17:07 min

Lecturas recomendadas



<https://www.amazon.com/Drive-Surprising-Truth-About-Motivates/dp/1594484805>

<https://www.amazon.com/Drive-Surprising-Truth-About-Motivates/dp/1594484805>



<https://platzi.com/comunidad/ideas-plan-de-estudio-platzinautas/>

<https://platzi.com/comunidad/ideas-plan-de-estudio-platzinautas/>

- Cómo adquirir disciplina

A lo mejor nos cuesta bastante mantenernos constantes en una actividad, especialmente si creemos que estamos desmotivados, pero en esta clase veremos cómo dominar la disciplina y a que le tienes que poner atención para hacer que sea tu amiga de por vida

- 5 mentiras sobre estudiar

Hablemos de las mentiras que nos decimos y no nos permiten mantenernos motivados para alcanzar este objetivo

1. Todo importa por igual.
2. Multitarea.

Que uno puede mantener haciendo unas tareas por igual con excelente rendimiento

3. La fuerza de voluntad siempre está disponible.

Que nunca necesitaremos descanso por que somos muy activos

4. Una vida equilibrada.

Para tener una vida equilibrada tenemos que tener todos los campos que la conforman en la misma proporción, con el 100% de nuestra atención

5. Hay que hacer todo bien.

Una cosa es hacer todo bien y otra cosa es hacer bien todo

- ¿Cómo no perder la motivación?

La disciplina nunca falta en los primeros días que te lo propones, pero conforme pasa el tiempo puede que nos puede costar un poco más de trabajo mantenernos concentrados en la tarea que estamos buscando realizar

- 3 puntos para lograr la disciplina

Tres elementos que te permitirán mantener el enfoque y estar motivado a lo largo del proceso para no perder esa disciplina que queremos construir

1. Propósito: ¿Cómo pensamos lo que hacemos? Tener un propósito es el primer paso para la disciplina

Poder responder en cada aprendizaje que te propongas por qué y para qué quiero aprenderlo. Te va a permitir poder comprometerte con lograr todo el aprendizaje para lograr la meta

Tener claro el para qué quiero tomar este curso te va a permitir tener disciplina para acabar el curso

- Recomendación de Libro "The one thing"

Lo único que tienes que lograr para que todos tus elementos se exponen-cien

- Preguntas que te pueden servir para encontrar el propósito qué estás buscando
 - ¿Qué necesitas hacer para cambiar las cosas?

Cuáles son las rutas de aprendizaje, técnicas, blandas o de idiomas que te permiten lograr cambiar las cosas. Por ejemplo respóndete qué necesitas para cambiar tu vida

- ¿Qué es lo ÚNICO que debes hacer esta semana, de modo que al hacerlo todo lo demás sea más fácil o innecesario?

Qué es lo único que deberías de hacer esta semana para lograr lo que te propusiste de tal manera que al hacer solo eso, lo demás sea más fácil o incluso innecesario

Esto te traerá satisfacción y te va a mantener enfocado. También es un efecto dominó, porque empiezas hacer una tarea y no es como que descuides las otras, sino que tendrás más tiempo sobre las otras tareas

2. Autonomía: ¿Cómo organizamos lo que hacemos?

Tener el control de lo que hacemos es uno de los principales satisfactores que nos mantiene anclados a la tarea que estamos buscando conseguir

- Encuentra la mejor forma de hacerlo

No se trata de hacerlo sino encontrar la mejor manera de hacerlo

Muchos se dan cuenta de que aunque están dando su mejor esfuerzo, no están haciendo lo mejor que se podría hacer, porque no están dispuestos a cambiar lo que están haciendo

Muchas veces cuando tenemos una rutina y hábitos establecidos, el hacer una pausa para reflexionar sobre por qué los estamos haciendo, no es tan natural

Te invito a que reflexiones sobre si estás haciendo las actividades correctas para lograr tu objetivo y porque estas actividades son las más idóneas

- Crea tu ritual

Una vez que tengas identificado el motivo de porque haces tus hábitos haremos tu ritual

1. Decide dónde y cuánto tiempo trabajarás

Le pondremos donde y cuanto tiempo trabajas

- Calculadora

Decirle cómo lo vas a hacer desde una calculadora que te permitirá tener un plan de estudio y tener autonomía sobre el mismo

- Ejemplo de cómo sirve la calculadora

El objetivo es ser programador frontal y conseguir un empleo en esto. Para esto necesitas aprender de controladores de versiones y los más populares son Git y GitHub

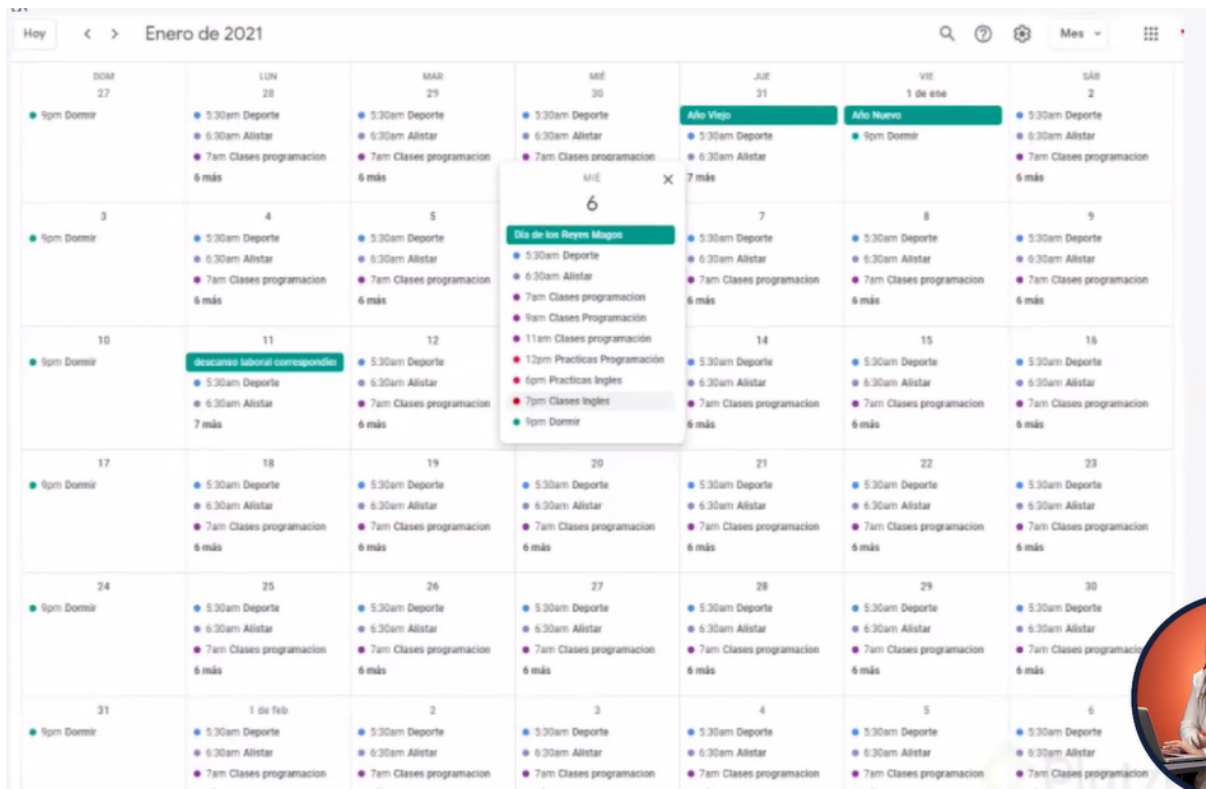
En esta parte del curso puso como ejemplo el curso de Git y GitHub. Compartio pantalla y enseñó cómo llegar a la landing del curso. Allí podemos ver que el curso tiene una duración de 22 horas (6 de contenido y 16 de práctica).

1. Hallar la duración del curso en minutos: $22 * 60 = 1320$.
2. Decidir en cuántos días esperamos terminar el curso.

A modo de ejemplo digamos que son 30 días. Dividir 1320 entre 30 = 44. Esta es la dedicación diaria mínima para cumplir esta meta.

De esta manera va a ser muchísimo más fácil poder estructurar un calendario qué es lo siguiente que puedes hacer

- Poner esto en un calendario para que no se nos olvide y poder sistematizar la información y tener de alguna manera automatizadas las cosas que no podemos olvidar



Tendrán 3 minutos para seleccionar un curso cualquiera que siempre hayan querido hacer, deberán decidir el tiempo en el que piensan terminarlo y deben hallar la inversión de tiempo diaria mínima para conseguir ese objetivo.

3. Dominio: ¿Cómo hacemos lo que hacemos?

- El dominio es una forma de pensar.

Tiene que ver con nuestra perspectiva. El que tanto dominamos un tema tiene que ver con lo que tanto conocemos de él.

Normalmente cuando estamos comenzando un proceso de aprendizaje, aprendemos algo y creemos que ya lo sabemos todo, conforme más vamos profundizando nos damos cuenta de que hay más conocimiento y que es más amplio del que nosotros pensamos

Entonces ahí viene otra vez este presentimiento de que no sabemos nada del tema, pero eso depende muchas veces de qué tanto alcanzamos a ver del tema respecto sobre lo que sabemos, así que siempre habrá más conocimiento que saber.

De la misma manera también podemos tener esa sensación de que lo dominamos todo cuando todavía no sabemos lo que no sabemos, por eso es tan importante hablar de este punto

- El dominio es un dolor.

Aprender conlleva frustración, esto tiene que ver con la curva de aprendizaje.

Cuando uno empieza a aprender piensa que está avanzando muy rápido porque los conceptos básicos suelen ser fáciles y se siente el avance, pero cuando se presentan temas más complejos suele haber frustración. La maestra comenta que empiezan a ver inseguridades en si realmente vale la pena aprender esto, pero comenta que esta frustración es normal, por que estas saliendo de tu zona de confort y tienes que reconciliarte con esto por que es necesario superar esta fase para seguir aprendiendo

- El dominio se consigue con la práctica.

Poner a prueba nuestros conocimientos, hacer preguntas, compartir nuestros apuntes. Por eso es muy importante mantenernos disciplinados cuando creemos que dominamos las cosas, así nos mantenemos motivados para avanzar

Entender que el dominio conlleva la frustración te va a llevar a conciliarte con estos momentos, para eso lo que necesitas es tomarte un descanso para poder seguir adelante

- Recomendación de libro

Drive de Daniel H Pink

Para entender cómo pueden automotivarse y no rendirse en esos momentos en donde quieres tirar la toalla o dejar pasar las cosas y no seguir adelante

- Las personas responsables son orientadas a resultados y nunca defienden acciones, niveles de habilidad, modelos, sistemas o relaciones que simplemente no están haciendo el trabajo.

No te preocupes si tus calendarios no se parecen a los de tu colega, lo importante es que te funciona a ti, solo siendo muy sincero contigo vas a conseguir el resultado que estas buscando poniendo mucha atención a lo que ha estado funcionando

- Comparte tu progreso

De acuerdo con la investigación de la Dra. Gail Matthews:

- Escribir tus metas te da un 39% más de probabilidades de tener éxito.
- Compartir tu progreso con un amigo te da 76% de lograr tus metas.

Una de las técnicas infalibles para tener un progreso es compartirlo, por que las otras personas nos motivan a seguir adelante y también conseguimos con eso tener mayor disciplina y tener esos ojos extra cuando nos estemos frustrando

Clase 2: Arma tu plan de estudio 02:41 min

La forma más fácil para evitar la procrastinación es tener claro cuándo, a qué hora y dónde se hará una tarea.

¿No te ha pasado que a veces te distraes y te distraes con un proyecto que no sabes cómo empezar? Te aseguro que si hubieras definido antes los detalles de la tarea, ya habrías avanzado.

Hay muchas formas de organizar la información o incluso diversos softwares que podrías probar, pero lo más importante para mí es seguir estos pasos:

1. Define tu meta
2. Divide esa meta en actividades más pequeñas

3. Define cuánto tiempo te va a llevar y cuándo vas a realizar esas tareas
4. Asegúrate de tener un espacio cómodo y sin distracciones para realizar las actividades
5. ¡Hazlo!

1. Define tu meta

La meta es el propósito que estás buscando alcanzar. Lo más importante en este punto es que contestes las preguntas “por qué y para qué quiero hacer esto”.

Por ejemplo: “Quiero aprender inglés” puede ser una de tus metas, pero entender el porqué y el para qué te ayudará a hacerla más específica.

La respuesta a estas preguntas podría ser:

“Quiero aprender inglés porque quiero hacer mi primer viaje internacional a Inglaterra”.

De esta forma, puedes delimitar la meta. Ahora sabes que quizá no necesitas prepararte para tener un nivel C2 o pasar un examen de certificación internacional. Lo que necesitas es prepararte para un inglés de viajes, más enfocado en la conversación y en la escucha.

2. Divide esa meta en actividades más pequeñas

A veces nuestras metas son muy amplias. En este paso, vamos a partir esas grandes metas en pequeños trozos que podamos digerir.

Por ejemplo: Nuestra meta es aprender inglés para viajar. ¿Qué podemos hacer para lograrlo? ¡Seguramente hay un curso para eso en Platzi! Es el [Audiocurso de Inglés para Viajes](#).

Como puedes ver, este curso tiene 4 módulos:

- Lo que debes saber antes de viajar
- El vocabulario necesario para sobrevivir en el aeropuerto
- Lo que necesitas saber al llegar a tu destino
- Los conocimientos necesarios que te permitirán disfrutar el viaje

En este caso, con ayuda del curso en Platzi ya hemos dividido en trozos lo que necesitas aprender.

3. Define cuánto tiempo te va a llevar y cuándo vas a realizar esas tareas

Este paso es imprescindible, porque te permitirá tener claridad sobre tu tiempo para lograr una meta. Supongamos que quieres aprender todo esto en un mes porque tu vuelo está próximo a salir.

En ese caso, podríamos dedicarle una semana a estudiar cada uno de los objetivos que establecimos en el paso anterior.

Mi recomendación aquí es que lo agendes. Puede ser en una libreta, en Google Calendar (que es mi opción favorita), en Notion o en tu aplicación preferida. Pero agéndalo y ten disciplina para seguir el horario que estableciste.

Recuerda que en el [Curso de Gestión Efectiva del Tiempo](#), puedes aprender más de esto.

4. Asegúrate de tener un espacio cómodo y sin distracciones para realizar las actividades

Sé que este paso puede sonar algo extraño, pero si tienes un entorno desordenado y lleno de distracciones, te tomará más tiempo hacer la tarea. Por eso te quiero compartir 3 tips que a mí me funcionan para mantenerme concentrada:

- Dejar mi teléfono en otro cuarto y apagar las notificaciones

- Limpiar mi espacio de trabajo antes de comenzar
- Tener una libreta de ideas, para esos pensamientos que no quiero olvidar, pero a los que tampoco les prestaré atención en ese momento para no perder el foco

Estoy segura de que tú tienes más y mejores hacks. Compártelos con todos en los comentarios para que podamos aprender más.

5. ¡Hazlo!

Este paso no necesita explicación. Decide hacerlo.

¿Qué haces aquí todavía? Es hora de hacer tu plan de estudio.

Clase 3: La importancia del descanso 13:53 min

lecturas recomendadas



Curso de Gestión del Tiempo [Empieza Gratis] - Platzi

<https://platzi.com/cursos/gestion-tiempo/>



Amazon.com: Digital Minimalism: Choosing a Focused Life in a Noisy World:

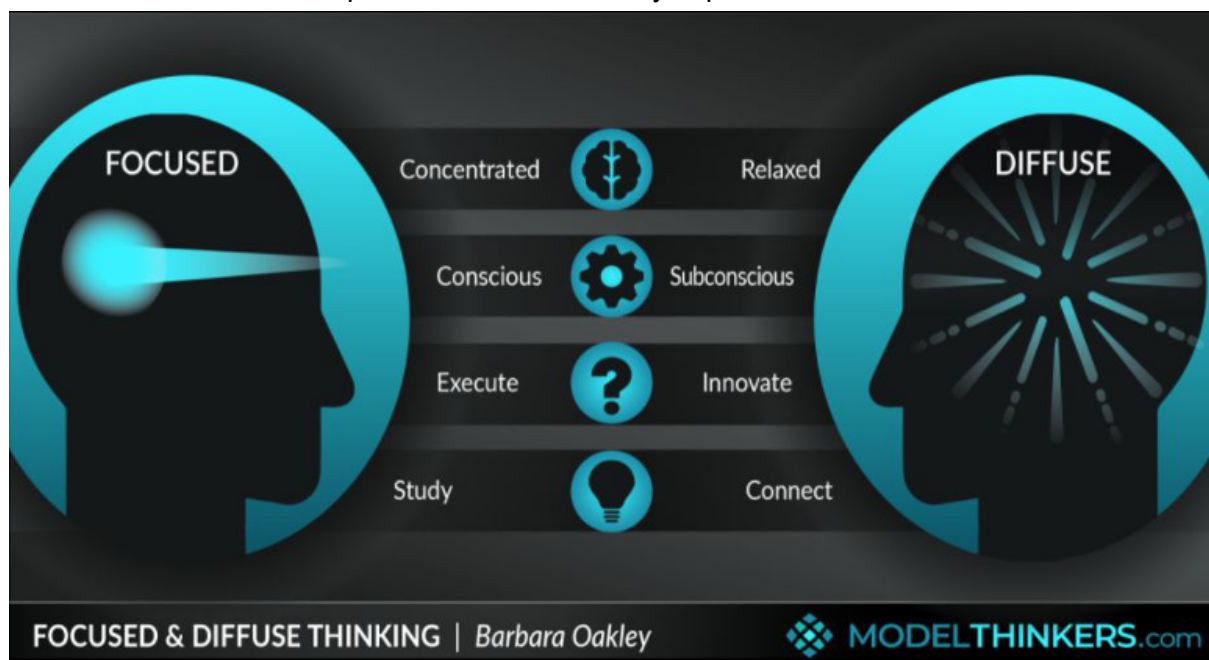
9780525536512: Newport, Cal: Books

<https://www.amazon.com/Digital-Minimalism-Choosing-Focused-Noisy/dp/0525536515>

- La importancia del descanso

No puedes mantener una racha de disciplina si no tienes descanso, por eso en esta clase nos vamos a dedicar a entender por qué el descanso es tan importante y cómo a partir del aburrimiento y el descanso puedes llegar a hacer una persona más creativa y que te permita tener ideas para resolver el problema en el que estás atorado

- Diferencia entre el pensamiento enfocado y el pensamiento difuso



- Pensamiento enfocado

Pensamiento más lineal, que te ayuda a llegar del punto a al punto b

- Pensamiento difuso

Pensamiento casual, desordenado. La maestra pone el ejemplo de que cuando se baña suele llegar a la idea de cómo afrontar los temas.

Todo ese pensamiento que se queda desordenado es el pensamiento difuso, nuestra mente se queda pensando en los problemas o el ejercicio que quisiéramos desenvolver y posteriormente encuentra una solución

- Explora tus distracciones

Entender tus distracciones es tan importante como el trabajo metódico

1. Técnica Pomodoro

Ir marcando estos rangos de tiempo que te permitan tanto tener trabajo continuo como esos descansos alternados que te permitan llegar también a esos espacio del pensamiento difuso y poder distraerte para poder tener periodos más provechosos de concentración

- Elige la tarea.
- Configura el temporizador (25 minutos).
- Trabaja en la tarea.
- Cuando suene el temporizador, toma un descanso (5 a 10 minutos).
- Después de tres pomodoros, toma el cuarto pomodoro y luego un descanso largo (tradicionalmente de 20 a 30 minutos).

La maestra comenta que la técnica pomodoro es la que más te convenga y qué puedes hacer qué el tiempo de estudio sea más largo

- Te recomiendo el curso de gestión de tiempo

- Abraza el aburrimiento

Aburrir te permite ser más creativo y tener nuevas ideas, te permite enfocar tu atención en nuevos conocimientos o en nuevas cosas. Aunque suene muy extraño es algo que deberías de agendar en tu calendario, un momento para no pensar en nada

- Permítete aburrirte
- Sábado sin internet

Estamos todo el momento conectado por nuestro celular en donde es muy difícil aburrirse, sin embargo va hacer uno de los procesos mentales que te va a permitir hacerte de conocimiento nuevo y sobre todo encontrar ideas que quizá no estabas pensando

- Practica la procrastinación productiva

Otra de las cosas que puedes hacer para aprovechar estos espacios de descanso es la procrastinación productiva. Si eres de esas personas que creen que cuando no está haciendo nada sienten que se les va la vida, la recomendación es la siguiente porque nos permite calmar nuestra ansiedad

- Tienes que aprovechar estos espacios de descanso con algo nuevo que quieras aprender pero que está vinculado a tus hobbies, a estas cosas que te apasionan, como algo que te puede distraer

La maestra pone el ejemplo de que ella está aprendiendo a tocar piano, así aprende una nueva habilidad y se aleja de las ideas que tienen en su trabajo.

- Recomendación de libro:

Digital minimalism por Cal Newport

- RETO: Para despejarnos de todo lo que nos rodea y poder tomarnos un tiempo para aburrirnos

Este reto está justo en el libro de minimalismo digital

1. Reserva treinta días durante los que tomarás un descanso de tecnologías opcionales en tu vida

Aquellas aplicaciones de las cuales no depende tu estilo de vida, las cuales descargaste pero utilizas de vez en cuando o aquellos que visitan ocasionalmente pero no sientes que te está dejando un significado

- Crea una lista y registra cuándo y cómo utilizas la tecnología

Así va a ser más fácil entender cuáles aplicaciones son más importantes y cuáles no, porque entenderás cuáles utilizas. Entender si él para qué utilizas esta aplicación es importante para ti.

Entenderás cuáles son las aplicaciones que son útiles para ti ya sea porque son útiles para tu trabajo o te traen algún beneficio como satisfacción a tu vida. Si usas una aplicación para divertirte está bien, lo importante es que te deje algo de utilidad

- Ahora remarca cuáles aplicaciones puedes desinstalar estos 30 días
2. Descansa y explora las actividades y comportamientos que encuentres satisfactorios y significativos

Entender si las aplicaciones que dejaste están dejando el valor qué crees que están dejando

- Señala las actividades opcionales
- Crea una nueva lista con las actividades que te causan satisfacción o son significativas

A lo mejor te das cuenta que hay algunas que estabas dejando y que no te dan valor u otras de las que puedes prescindir

3. Reintroduce la tecnología

Revisa bien cuáles son las aplicaciones que vas a introducir a tu vida nuevamente después de los 30 días, en general puedes hacerlo en tu día a día. Lo puedes hacer con otras tecnologías que tengas como relojes digitales

4. Repite cuando sea necesario

Recuerda que ocupado no es igual a productivo

“Las mejores prácticas son las que se ajustan a tu día a día”

Clase 4: Refuerza tu conocimiento 08:40 min

Lecturas recomendadas



Amazon.com: Aprende como Einstein: Memoriza más, enfócate mejor y lee efectivamente para aprender cualquier cosa: Las mejores técnicas de aprendizaje acelerado y lectura ... del pensamiento) (Spanish Edition) eBook : Allen, Steve: Kindle Store

<https://www.amazon.com/Aprende-como-Einstein-efectivamente-aprendizaje-ebook/dp/B0755QP8G2>

Cómo reforzar tu conocimiento, como aquello que aprender hoy se va a quedar en tu memoria para que puedas utilizar esa información en un futuro y resolver un problema o desarrollar un proyecto con lo que aprendiste previamente

- Recomendación libro: “Aprende como Einstein” de Steve Allen
- ¿ Qué puedes hacer?

Qué puedes hacer para no olvidar y reportar eso que vamos aprendiendo

1. Prepárate
- Tener claro tu objetivo

Necesitas tener esa estrella norte que te va a permitir no desviarte y alcanzar lo que tu estas buscando

- Haz preguntas

Haz preguntas, es muy importante que antes de entrar a cualquier clase de platzi te hagas preguntas de lo que vas a ver. Simplemente el título de la clase que tomarás y empieza a preguntarte cosas como ¿De qué se tratará este tema? ¿Por qué será relevante? ¿Qué es lo que motivó al maestr@ para influir en este tema en el curso?

El cuestionamiento te va ayudar a fomentar la curiosidad y con una vez que encuentres respuestas a las preguntas, el conocimiento se hará significativo para ti y va hacer mucho más fácil a recordar

- Investiga sobre el tema antes de comenzar a estudiar

En la medida de lo posible haz este ejercicio, simplemente Googleando de lo que vas a aprender. Todo lo que te ayude a fomentar tu curiosidad te va a servir mucho para que el conocimiento sea significativo

2. Vista previa

Entender de forma superficial la estructura de lo que estamos aprendiendo. En la medida en la que entendamos cuáles son las bases y cuáles son los siguientes escalones para seguir hacia arriba en este tema, podemos tener mas información significativa para entender cómo funciona un tema en su totalidad, es decir “la imagen completa” de lo que aprenderemos

Para eso tenemos elementos como los siguientes puntos

- El temario o índice

Dónde podremos entender de qué se trata y cómo se compone ese tema del que estás estudiando. Cuales son los temas de los cuales están en los módulos y cuales son los subtemas que son las clases especificas que tienes.

Tener esa imagen completa te va a hacer más preguntas y entender así cuál es el curso que realmente quieres tomar. Si realmente debe de invertir el tiempo en ese libro/curso que elegiste

- La introducción

La primera clase de un curso es muy relevante porque normalmente aquí el maestro o maestra te cuenta cuáles son sus expectativas, por qué y para que te va a servir, cuales son los objetivos y herramientas que puedes lograr. Todo eso te va a hacer entender si realmente es el curso el que te da el valor significativo que estas buscando, y si no podrás ir a otro lugar en donde encuentres lo que estás buscando, además de que te permitirá lograr hacer tu bloque de preguntas mucho más grandes y despertar todavía más tu curiosidad

3. Aprendizaje activo y selectivo

Una vez que ya aprendiste la estructura global del tema que de todo ese conocimiento será importante para ti

- Momento de sistematizar, seleccionar qué es lo relevante

“Vez que pds entndr sin analizarlo detlladamnte”

No es necesario que debas tener cada uno de los elementos para tener un conocimiento significativo, simplemente necesitamos priorizar a aquellos que necesitamos aprender y con base en eso podemos tener un aprendizaje que nos permita todavía tener muchas más experiencias significativas alrededor de él.

- Notas de Cornell

Hablemos de sistematizar aquello que vamos aprendiendo en apuntes, porque es una de las mejores maneras de priorizar todo aquello que vamos consumiendo que estamos aprendiendo

Las notas de cornell es una forma en dónde podemos sistematizar el conocimiento

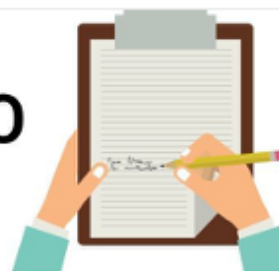


Antes de iniciar la clase

1

NOMBRE DEL CURSO

Tema
Profesor
Fecha



Ideas claves

3

En este espacio está destinado a extraer la información fundamental del punto 2

Puedes incluir:

- Preguntas
- Palabras, puntos claves
- Mapa mental simple
- Ideas principales, etc..

Notas de clase

2

En este espacio deberás incluir todas las anotaciones que consideres más importantes.

Puedes incluir:

- Esquemas
- Explicaciones del profesor o transcripciones
- Información de los videos
- Diagramas, etc..



Después de la clase



Durante la clase

Resumen propio

4

En este espacio es para realizar un breve resumen de lo escrito en los puntos 2 3. Se deberá incluir los puntos claves del tema, de tal manera que te sirva para un repaso completo.

Si tuvieras que explicar a alguien más el tema ¿qué dirías?



Después del repaso

- Nombre del curso
- Notas de la clase

Puedes agregar todos los apuntes que vas haciendo durante el curso

- Ideas claves

Aquello que es muy importante y significativo

- Resumen propio



Poder explicar resumidamente el tema desde tus propias palabras

- Reto

Investigar otra forma de tomar apuntes de forma que sistematice aquello que aprendemos

- Método Zettelkasten

En este caso se trata de la imitación de cómo funciona nuestras redes neuronales o como funciona por ejemplo internet, qué cuando intentamos buscar un tema lo podemos vincular con otro sin que necesariamente tenga una prioridad distinta si no a través de conexiones de todo lo que vamos aprendiendo

- Recomendación de libro "El método Zettelkasten"

- La pirámide del aprendizaje
- Retienes el 5% de la información cuando escuchas una conferencia.
- Retienes el 10% cuando lees.
- Retienes el 20% mediante el procesamiento audiovisual.
- Retienes el 30% cuando te demuestran algo.
- Retienes el 50% mediante la discusión en grupo.
- Retienes el 75% al hacer.
- Retienes el 90% al enseñar a otros.

Clase 5: Entrena tu memoria 14:16 min

Lecturas recomendadas



Las mejores técnicas de memorización para estudiar - Santander SmartBank

<https://santandersmartbank.es/educacion/tecnicas-memorizacion/>



Cómo memorizar rápido y recordar lo que aprendes - YouTube

<https://youtu.be/khXfXYOLfzU>


En esta clase vamos a hablar de uno de los temas que causan preguntas y es cómo funciona nuestra memoria y cómo podemos hacer para nunca olvidar lo que aprendemos. Durante esta clase vamos a aprender algunas de las técnicas que te pueden ayudar sobre esto

- Entrena tu memoria

Cómo podemos hacer para no olvidar lo que vamos aprendiendo a lo largo del tiempo, para eso conoceremos algunas técnicas que te van a permitir mejorar tu memoria y sobretodo para no olvidar lo que estás aprendiendo

1. Práctica espaciada y práctica de recuperación

Es decir, cómo puedes hacer para traer los conocimientos de vuelta y como a través de la repetición de forma constante, repetida y en diversos lapsos de tiempo nosotros podemos tener un conocimiento que realmente se quede fijo en nuestras memorias

-  Cómo memorizar rápido y recordar lo que aprendes

En esta parte de la clase la maestra te recomienda ver el video anterior en dónde podemos encontrar como Freddy Vega nos explica cómo memorizar rápido y recordar lo que aprendes

- Apuntes del video de Freddy

- Cómo recordar para aprender más rápido

Cómo hago para tomar ese conocimiento e interiorizarse de tal manera que me sirva. Porque puedes ver los videos, practicar y hacer el ejercicio pero se te puede olvidar todo lo que viste

1. La memoria humana crea rutas neuronales de aprendizaje que al principio son débiles

La memoria humana es cómo caminar en la playa, pasas el camino y quedan tus huellas en la arena pero con el pasar del tiempo puede que una ola se lo lleve y puede que se desvanezca el camino.

La memoria humana crea rutas neuronales de aprendizaje que al principio son débiles pero entre más prácticas, más fuerte se vuelve la memoria.

La diferencia entre una memoria que fácilmente olvida y una memoria que tienes para siempre es la práctica

- Sobre la teoría de método científico de neurología

1. La nueva teoría del desuso



La cual habla sobre la puerta de memorizar y la puerta de recordar

- La memorización es la fuerza que ponemos al guardar un dato en nuestra memoria
- Recordar es que tanto esfuerzo le ponemos en recobrar ese dato que ya estaba en la memoria

Freddy pone el ejemplo de recordar tu número telefónico porque lo recuerdas tantas veces que lo tienes presente por la memoria muscular

Comenta que lo que aprendas hoy normalmente lo olvidas al día siguiente pero si lo repasas va a ser mayor el refuerzo y lo tendrás en mente

2. Aprender y obligarte a recordar

- Exámenes de práctica libre, una manera muy efectiva de aprender y recordar

Auto examinar nuestra propia memoria de una forma abierta

Cuando tú estás aprendiendo algo es muy importante que pases y te obligues a recordar lo que aprendiste

- Por ejemplo hacer un código con un lenguaje de programación qué aprendiste sin ver tus notas obligándome a recordar

Al principio va a ser muy preocupante pero esa frustración es el dolor de aprender algo nuevo. Freddy comenta que por defecto no queremos aprender porque aprender duele mucho, sin embargo en el instante en el que asimilamos ese dolor genera una recompensa muy alta.

Eventualmente entre más te evalúas estos resultados, más puedes realmente lograr aprender algo

Freddy pone el ejemplo de intentar memorizar un guión, donde normalmente suele haber la equivocación de leerlo 20 veces, cuando se tiene que leer y buscar recordarlo

3. Correlaciones mnemotécnicas

Tratar de crear una relación entre dos cosas aunque estén separadas. Por ejemplo cantar es más fácil que simplemente leer, es tratar de crear enlaces separados

- Por ejemplo Buscar recordar Tomar tus pastillas cuándo prendas la laptop a las 8 de la mañana para comenzar a trabajar

Freddy Comenta sobre un estudio que dice que leer en voz alta algo mejora el aprendizaje de lo que estás haciendo. Es la relación dual de leer y escucharte a ti mismo que crea un aprendizaje más ambicioso

4. Repaso espaciado

Es repasar un tema pero de manera espaciada en el tiempo

- Relación de la probabilidad de olvidar algo que aprendiste y repasaste en el tiempo
- Aprender algo ese mismo día 90%
- Repasar después de 24 horas 70%
- Repasar después de una semana 50%
- Repasar después de un mes 10%

Freddy comenta que una de las mejores técnicas para recordar algo es enseñando este tema a otra persona

5. Hacer ejercicio

Freddy Comenta sobre un estudio en donde encuentran la relación que hay entre hacer ejercicio y tener una vida más saludable y por ende recordar mejor. Entre más ejercicio haga más saludable es tu cerebro de una manera directa

6. Dormir

Tener sueños de calidad hace que tengas una memoria sana

7. Tu madre y tú

Tu madre puede afectar muchísimo tu calidad cerebral y calidad de memoria, la mala noticia es que ya sucedió

Qué los bebés tomen leche de su madre en los primeros 28 días hace que su mente tenga mucho más volumen, y por consecuencia el bebé crezca con más coeficiente intelectual

8. Aprender y leer crece tú IQ

Nunca pares de aprender

- El palacio de la memoria o el método de Loci

Otras técnicas que puedes utilizar para recordar diferentes elementos como listas, nombres de personas. En este caso hablaremos de esos elementos de geolocalización, es decir que sería fácil recordar en una estructura mental del cerebro

- Ejercicio
 1. Piensa en un lugar que ya conoces muy bien
 2. Ahora identifica ubicaciones específicas a lo largo de la ruta
 3. Practiquemos
 - + Memoriza una lista de compras
 - • Tomates • Té • Bombilla • Leche • Huevos • Vino • Jabón • Tijeras • Pasta dental • Helado

Lo que tienes que hacer es ir identificando esos objetos en los espacios de la casa para que los vayas recordando.

Otra parte de este ejercicio es tomar ciertos elementos e ir maximizando o minimizando para posicionarse en espacios concretos o poner elementos que te permita recordarlo

- Por ejemplo recordar los tomates pensando en que alguien está tirando tomates a la puerta de la casa

La primera vez que lo hagas será lento

Un estudio demostró que una persona promedio que use la técnica del palacio de la memoria, puede recordar hasta el 95% de una lista de 40 artículos después de solo dos caminatas mentales de práctica.

- Fragmentación

Fragmentar es el proceso mental que te ayuda a unir pedazos de información a través del significado

Esto sirve mucho cuando tenemos demasiada información y no sabemos por dónde entrar

Para lograr la fragmentación sigue los siguientes 3 pasos

1. Concentra toda la información que quieres fragmentar

Pon toda la información para ver cuáles son los puntos comunes y podamos dividir esa información

2. Entiende bien la idea básica o la esencia de lo que estás intentando fragmentar

La maestra comenta que uno de los puntos por los cuales comúnmente no entendemos algo es porque las bases no quedaron tan claras

Cómo entender que las bases de matemáticas no habían quedado tan claras y por eso no entendemos otros temas más complicados

Es muy importante el ir a las bases de la información que queremos fragmentar porque son la que nos permiten entender el tema y después poder fragmentarlo cuando se vuelve el conocimiento más profundo, pero tenemos que asegurarnos y ser sinceros con respecto que aquello que es esencial realmente lo estamos entendiendo bien, si no antes de ir a un tema medio o avanzado, regresa otra vez a los cursos introductorios y a las bases por que una vez que eso te quede muy claro, la fragmentación será muy fácil de hacer, cada vez

podrás llegar a temas más elevados, pero recuerda que no se puede saltar sin pasar ese proceso de las bases

- Asegúrate de entender

Es muy importante que seas honesto contigo con aquello que no sabes identificar y buscar llenar esos vacíos antes de llenarte con más conocimiento

- Enfoca tu atención en lo que es realmente importante.
- Sé brutalmente honesto con lo que sabes y con lo que no sabes.
- Encuentra lo que falta, identifica los vacíos y llénalos.

La maestra comenta que puedes ir al buscador de platzi y buscar el tema que te hace falta entender y probablemente habrá una clase que te lo explica

- Olvida tus prejuicios y nociones preconcebidas.

Olvídate de nociones preconcebidas, muchas veces juega totalmente en contra del proceso de aprendizaje. Es importante que entiendas que no debes de saberlo todo y que te reconcilies con esa idea, de esa manera sera mas facil avanzar

3. Entiende el contexto, de modo que veas no sólo cómo, sino también cuándo usar o no ese fragmento

Una vez que hayamos partido la fragmentación necesitamos entender cómo usarla en un contexto determinado, es decir en una situación, problema o proyecto específico. Eso nos ayudará a entender cómo ese conocimiento lo ponemos en práctica

- La práctica hace al maestro

Lo que tienes que hacer para volverte un profesional sobre este tema es practicar continuamente

- Reto

Sigue los tres pasos que hemos visto anteriormente en el video de Freddy sobre “Cómo memorizar rápido y recordar lo que aprendes”

Clase 6: Resumen del Módulo 2 03:05 min

1. Disciplina

- Propósito: Ese objetivo que estás buscando y que va a guiar tu proceso de aprendizaje
- Autonomía: Tener el control total de tu plan de estudio y de cómo lo vas a lograr
- Dominio: Una vez que has practicado y estudiado lo suficiente encuentras la manera de dominar ese tema y te conviertes en un máster del mismo

2. Descanso

Este punto está ligado al de la disciplina debido a que no puede haber plazos largos de estudio sin el descanso

- Aburrirse ayuda a la creatividad

Necesitas distraerte e hicimos un detox de la tecnología

- Realizar un filtro de tecnologías que no sean esenciales
- 3. Sobre el Triángulo del aprendizaje, cómo podemos reforzar lo aprendido
- Cómo si le enseñas a alguien lo que aprendiste aumenta el 90% de que no olvides lo aprendido
- Diferentes técnicas que nos permiten solidificar el conocimiento en nuestras mentes
- Aprendimos sobre la repetición espaciada y cómo podemos recuperar la información
- Memoria del palacio para poder traer recuerdo listas, nombres, números
- Vimos la fragmentación qué nos permite partir en pedazos del conocimiento

Para cuando no sabes por dónde empezar o tienes demasiada información al respecto de un tema

Módulo 3: Aplica lo que aprendes

Clase 1: Introducción a la práctica deliberada 01:20 min

¿Práctica deliberada? ¡Eso con qué se come! No te preocupes que aquí te lo vamos a explicar.

Primero, no se trata de ningún término extraterrestre. Así fue como el psicólogo Anders Ericsson nombró a su teoría luego de investigar cómo las personas se convierten en “expertos”.

Durante este módulo, explicaremos juntos de qué se trata la práctica deliberada y cómo puedes ponerla en función de tu aprendizaje. Pero antes de eso dejemos dos cosas claras sobre la práctica deliberada:

1) Requiere tiempo

Yo sé lo mucho que nos gustaría volvernors expertos al mismo tiempo que se hacen las palomitas de maíz en el microondas, pero esto no es posible. Ericsson de hecho decía que se necesitan entre 10 años o 10 mil horas para lograrlo. Esta teoría fue rebatida muchas veces por otros psicólogos; y aunque hay distintas posturas, en lo que todos están de acuerdo es que nadie se hace experto de la noche a la mañana.

2) No, tampoco es solo tiempo

Aunque la repetición y la memoria juegan un papel fundamental para alcanzar un objetivo, en la teoría de la práctica deliberada entendemos por qué no son suficientes para lograrlo. La consciencia y la reflexión van a ser los puntos claves para entender cómo podemos adquirir y perfeccionar nuestro aprendizaje.

La intención y la voluntad por querer mejorar de forma consciente pueden hacer tu aprendizaje más productivo. Así que, siguiendo los aprendizajes

derivados de esta teoría, durante las siguientes clases aprenderemos cómo:

- Dividir nuestras metas en objetivos más fáciles de manejar
- Introducción a la práctica deliberada 2 Medir tu desempeño en las actividades
- Mejorar a través del feedback propio y de tus compañeros.

¿Estás preparado para convertirte en un experto o experta? Vamos a la siguiente clase.

Clase 2: Crear para aprender 09:03 min

Lecturas recomendadas



Lifelong Kindergarten: Cultivating Creativity through Projects, Passion, Peers, and Play (The MIT Press): Resnick, Mitchel, Robinson, Ken: 9780262037297:

Amazon.com: Books

<https://www.amazon.com/Lifelong-Kindergarten-Cultivating-Creativity-Projects/dp/0262037297>

El motivo de Platzi es transformar a los países en desarrollo en economías digitales, creemos que esto puede suceder con la educación digital efectiva.

- Crear para aprender

Transformar los países en economía digital requiere que las personas aprendan y creen el futuro. Es fascinante porque los procesos de mayor aprendizaje es a través de crear cosas. Los procesos de mayor aprendizaje tienden a ser de construcción

- Pedagogía constructorista

La teoría principal de aprendizaje de platzi es la Pedagogía constructorista

- Si te interesa, busca sobre constructorismo de Simon Paper
- Aprender de forma efectiva es tener ciclos creativos de aprendizaje

Cuando tú creas y construyes algo entras en un ciclo creativo de aprendizaje los cuales permiten estar en ambientes productivos. Es lo que queremos aprender en esta clase, cómo hacer para asegurarte que mantienes siempre un ambiente de alta productividad de aprendizaje por medio de la creatividad

- La creatividad se desarrolla

No hay personas creativas y no creativas, lo que hay son ambientes que promueven y nutren la creatividad. Puedes desarrollar tu creatividad y crear un ambiente que te ayude a desenvolverse con personas más creativas y tu como creativo

- Los cuatro pilares del aprendizaje creativo

Lo anterior dicho lo hacemos entendiendo los cuatro Pilares de aprendizaje creativo

1. Proyectos

Busca crear proyectos adicionales a los que aprendes en platzi

2. Pasión

La pasión es central si realmente quieres absorber el conocimiento. Si quieres crear estos esquemas para resolver problemas toma pasión sobre el conocimiento

3. Pares

Compartir tus conocimientos con otras personas

Esto no quiere decir que en tu cuarto sentado solo no aprendes sin embargo lo compartes con otra persona. Por eso es tan importante estar en la comunidad de Platzi. El maestro comenta que esto va a traer nuevas ideas

4. Juego

Los últimos estudios de neurociencia demuestran que las personas que se divierten mientras aprenden tienden a tener mayor retención del contenido y también desarrollan más habilidades.

Esto es porque cuando te diviertes sueles entrar en un estado de flujo

- En inglés son “las 4 P del aprendizaje”: projects, passion, peers, play

- Un curso enseña, pero creando aprendes

Busca estos ambientes y encuentra este profundo mensaje

- Aprendemos cuando construimos

La manera en la que puedes asegurar que mientras estás construyendo aprendas más

- + Construir permite
 - Entender de forma más profunda.
 - Descubrir nuevas ideas.

Poder divagar en las ideas que puedas tener a partir de lo que estás aprendiendo. Esto sucede solamente si creas antes

- Imaginar nuevas formas de aplicar lo aprendido.
- Desarrollar y fortalecer habilidades.

El maestro comenta que desarrolle a partir de proyectos personales que puedas tener

- Entrar en un estado de flujo.

- ¿Cómo aprender más en un proyecto?

Sí a la hora de construir puede sacar estas cosas de las que se está hablando en el clase, es hora de tomar en cuenta los siguientes puntos

Resnick, M (2017) Lifelong Kindergarten: Cultivating Creativity through Projects, Passion, Peers, and Play. Cambridge, MIT Press.

1. Regla del 95-5.

Esta idea de pasar el 95% del tiempo pensando en el problema y solo el 5% del tiempo ejecutando la solución

Esto no quiere decir que saques soluciones rápidas sino que puedas entender profundamente el problema que quieres resolver

2. Diseñar y bocetar.

Intenta plasmar en papel los primeros pasos que vas a seguir para comenzar a diseñar el plan de tal manera que estas permitan divagar en la idea y entender cómo puedes crear tu proyecto. Bocetar es muy útil, el maestro te lo recomienda

3. Darte el tiempo es indispensable.

El maestro comenta que aprender y poner en práctica lo aprendido lleva tiempo.

Llevar un proceso creativo de construcción lleva mucho tiempo y está bien. Acuérdate de la alimentación, ejercicio, hábitos

4. Comparte lo que creaste con otras personas.

Qué te puedan dar su retroalimentación crítica sobre tu proyecto para qué puedas escuchar nuevas ideas y tomarlas en cuenta aunque esto no quiere decir que vayas ejecutar todo lo que digan

No subestimes el valor de compartir con otras personas tu proceso creativo

5. Reflexiona sobre tu creación.

No existe el aprendizaje sin reflexión

Siempre date el tiempo de reflexionar en aquello que aprendes.

Clase 3: Cómo entrar en la zona 03:40 min

Lecturas recomendadas



Todo lugar es aquí y todo momento es ahora - Platzi

<https://platzi.com/clases/2408-improvisacion/40235-todo-lugar-es-aqui-y-todo-momento-es-ahora/>

- Cómo entrar en la zona
- + Si sientes lo siguiente a experimentado el estado de flujo

Alguna vez has sentido concentración completa en una tarea que estás haciendo, es gratificante que te pierdes que una tarea, se percibe como realizable y piensas que eres competente para hacerla y notas que tienes control sobre el esfuerzo que realizas, entonces desaparece la sensación de fatiga porque no requiere mucho esfuerzo el estado de conciencia es casi casi automático

- Objetivos
 - ¿Qué significa el estado del flujo (flow)?
 - ¿Por qué es importante?
 - Cómo puedes entrar al estado del flujo.
- Estado de flujo

El estado de flujo ocurre cuando estamos tan presentes e inmersos en una actividad que parece que el tiempo transcurre sin que nos demos cuenta, porque disfrutamos lo que hacemos.

- Si ha sentido
 - Concentración completa en una tarea.
 - Lo que estás haciendo es gratificante.
 - Te pierdes en el tiempo.
 - Una tarea se percibe como realizable.
 - Tienes control sobre el esfuerzo que realizas.
 - Desaparece la sensación de fatiga.
 - No requiere mucho esfuerzo prestar atención.

- El término flow fue introducido por Mihály Csíkszentmihályi en 1975. Después de observar artistas que se podían perder tanto en su trabajo que no les afectaba a la necesidad de comer, beber o vivir.
- Es considerado uno de los Pilares básicos de la psicología positiva, se siente de manera placentera, dónde se crea un estado de habilidad y creatividad muy elevado
- Cuando estás en el estado de flujo la amígdala que es la base de tu cerebro responsable de tu cerebro o no inhibe

Para entrar a nuestro estado de flujo se necesita nuestro mayor nivel en un reto altamente exigente.

- Para entrar en la zona
 - Haz algo te parezca interesante y que disfrutes.
 - Ten objetivos específicos y realizables.

La clave está en tener un nivel adecuado en tu motivación por la tarea y tu habilidad para realizarlo

- Evita las distracciones.

Elige el momento del día en que sientas que rindes más

- Cubre tus necesidades fisiológicas.

Para poder estar en el presente y mantener la atención lo más que puedas. Puedes hacer ejercicio de respiración para concentrarte

- El estado de flujo está relacionado con la realización de la tarea, no con el resultado.

Lo importante es disfrutar lo que se hace.

- ¿Qué te hace sentir en el estado del flujo?

Clase 4: Practice makes perfect 04:32 min

Lecturas recomendadas



Curso de Inglés para Entrevistas de Trabajo - Platzi

<https://platzi.com/cursos/entrevistas-ingles/>

- Practicar es indispensable para mejorar

Te ayudará a retener mejor la información y a cometer errores

- Objetivos
 - Conocer los beneficios de practicar.
 - Formas de practicar.
 - Espacios de práctica.

- En nuestros cursos - Como puedes practicar en platzi
 - Actividades
 - Proyectos
 - Retos

- Practicar Idiomas Listening
 - Reading
 - Speaking
 - Writing

- Escucha

Para mejorar tus habilidades de escucha puedes escuchar podcast libros oa personas nativas

- Lee

Puedes leer en voz alta Ya sé artículos o libros. Puedes cambiar el idioma en tus dispositivos o ver videos

- Habla

Imita personas nativas, canta en inglés, participa en meetups en platzi

- Escribe

Puedes tener un diario En dónde escribas la mano las nuevas palabras que aprendiste

- ¿Es posible practicar de forma efectiva?
- Crea espacios de “práctica deliberada”
- Plantea un objetivo: "Voy a practicar “X” habilidad específica".
- Destina un tiempo limitado para practicarla.
- Resuelve ejercicios rápidos que te permitan medir tu desempeño.

- La práctica es más efectiva si es “aleatoria”

Porque permite desarrollar más habilidades a comparación de que siempre practiques lo mismo

- Ideas importantes
- Crea proyectos donde apliques lo aprendido.
- Date el tiempo que necesitas para aprender.
- Imagina, diseña, crea, comparte.
- Haz práctica deliberada
- Haz práctica aleatoria
- Reto: participa de un reto

Clase 5: Resumen del Módulo 3 01:44 min

- Consumir el contenido no es suficiente, se debe practicar.
- Crea ambientes donde la creatividad se promueva.

No solo consumir contenido. Práctica, crea proyectos y reflexiona.

- Proyectos, pasión, pares y juego.

Crea un ambiente con las 4 P: Proyecto, pasión, pares y play

- Crear proyectos es inmersivo lo que permite entrar en estados de flujo.

Conseguir el estado de flujo: estar inmerso, totalmente concentrado

- Practicar es indispensable para mejorar.
- Crea espacios de práctica deliberada.

Módulo 4: Mejora continuamente tu aprendizaje

Clase 1: Cómo aplicar el feedback 02:55 min

- Objetivos
- Conocer el valor del feedback.
- Cómo pedir feedback.
- Cómo aplicar el feedback.
- + Valor del feedback
- Es un elemento muy importante en tu aprendizaje, te hace mejor y te motiva si sabes cómo tomarlo

- Abre tu mente porque a todos nos gusta recibir retroalimentación, aceptación. Ten en cuenta que pueden haber cosas que afecten tu ego, pero vélo como una oportunidad de conocimiento

+ Cómo pedir feedback

1. Identifica

- Persona indicada

Pueden ser maestros

- Preguntas adecuadas

Prepara las preguntas adecuadas a partir de preguntas cerradas y abiertas

- Ten una conversación productiva
 - Pide honestidad y demuestra que la valoras.
 - Que sea en el contexto apropiado y oportuno.

De temas o proyectos específicos.

- Escucha activamente para aprender.
- Haz preguntas.

Haz preguntas para confirmar que hayas aprendido

- Toma nota de los accionables.

Toma un test de los elementos de mejora y tomarlos en cuenta para hacerlos

2. Luego de recibirlo

- Muestra agradecimiento

Comparte como sus comentarios te afectaron, eso anima a las personas a darte más feedback en el futuro

- Mantén el compromiso

- Cómo aplicar el feedback
 - + Recibe y aplica
 - 1. Analiza toda la información que obtuviste.
 - 2. Crea un plan de acción.

Crea un plan de acción detallado para ejecutarlo, haz un paso a paso de que tienes que hacer para aplicarlo

- 3. Celebra al completar cada paso hacia tu meta.
- 4. Comparte.

- Audiocursos

Lecturas recomendadas



Curso sobre la Neurociencia del Feedback - Platzi

<https://platzi.com/cursos/neurociencia-feedback/>



Curso de Cómo Recibir Feedback - Platzi

<https://platzi.com/cursos/recibir-feedback/>



Curso de Cómo Dar Feedback - Platzi

<https://platzi.com/cursos/dar-feedback/>

- Reto: pide feedback

Clase 2: Reflexión e introspección 04:19 min

- Objetivos
 - Conocer la importancia de la introspección para el aprendizaje.
 - Cómo seguir aprendiendo fuera de clase.

- ¿Por qué es importante la introspección?

Para guardar la información que recibimos y conservarla en la memoria de largo plazo, nuestro cerebro necesita reencontrarse con la información de nuevas formas

- Cómo seguir aprendiendo
 - + 4 formas de seguir aprendiendo
 - Haz pausas.

Método de procedimientos de pausas. Haz pausas. 2 a 3 minutos por clase.

- Conversa con otra persona sobre lo que aprendiste.

Con tus amigos, familiares, seguidores. Ayuda a recordar y fortalecer el conocimiento.

- Reflexiona sobre lo que vas aprendiendo.

Reflexiona sobre lo que va aprendiendo de las clases en automático la mejor forma de estudiar escuchando de forma activa, lo que significa que debes seguir más allá de ser solo un receptor pasivo de información. Más bien debes pensar y cuestionar lo que vas aprendiendo, esto se hace con información ella manejas

- Conecta los nuevos aprendizajes con lo que ya sabías.

Ayuda a mejorar la memoria con esta información. Esto lo puedes lograr cuestionando la siguiente pregunta ¿qué es qué tiene que ver esto con otros temas?

- Antes, durante y después de clase
 - Antes de una clase mira el título y mira el objetivo, también que te puede servir.
 - Durante la clase siéntete con la libertad de escucharla a tu ritmo

La maestra recomienda escuchar cada clase por lo menos 2 veces. La primera vez escucha atentamente y trata de recordar la información que te parezca más útil y más interesante. La segunda vez toma apuntes, de las reflexiones de otros conceptos que ya conozcas y las preguntas que necesitas resolver con esta información

- Después de la clase pregúntate si se cumplió tu expectativa inicial

Pregúntate de qué te sirve lo que aprendiste, como deseas aplicarlo a tu vida o a tu trabajo

- Reto: habla con alguien sobre tu mayor aprendizaje en este curso.

Clase 3: ¿Qué significa nunca parar de aprender? 03:54 min

- Objetivos
 - Saber que significa nunca parar de aprender.
 - Consejos para estudiar en Platzi.
- 1. Cambio de mentalidad

Cambiar la mentalidad tradicional de los estadios de aprendizaje divididos en primarias, secundaria, bachillerato y universitario

La maestra comenta que es común que una persona que ha logrado sus expectativas de trabajo y de salario con esta mentalidad deje de mostrar interés por estudiar

La maestra comenta que nos permite hacer todo tipo de tiros en nuestra vida profesional

2. Identifica las fuentes fiables

Nunca parar de aprender requiere de la habilidad de poder reconocer las fuentes viales del conocimiento, dada a la cantidad de conocimiento que hay en internet. Es por eso que platico muy importante porque representan conocimiento actual y fuera de poca calidad en la información

3. Debes tener una mente abierta

Aprender constantemente también nos ayuda a reevaluar algunas ideas preconcebidas.

Poder indagar en nuestros prejuicios y sesgos cognitivos.

La maestra comenta que uno de los sesgos más comunes es el de efecto de arrastre, qué es que sí muchas personas están de acuerdo con algo en particular lo más probable es que tú también estés de acuerdo. Lo contrario de esto es el pensamiento crítico

Progress is impossible without change; and those who cannot change their minds cannot change anything”George Bernard Shaw

El Progreso es imposible sin cambio y aquellos que no pueden cambiar de opinión no pueden cambiar nada

- Consejos de estudio

Consejos de aprender en platzi potenciar la capacidad de aprender toda la vida

- + Recursos y herramientas

- Revisa los recursos adicionales disponibles en las clases.

- Encuentra tu ritmo ideal, que te permite tomar notas, revisarlas, y aplicar lo aprendido.

Un ritmo que te permita ejercer la información y posteriormente recordarla y aplicarla. Ten en cuenta que completar muchos cursos en poco tiempo no es necesariamente bueno

Es más importante tener un ritmo pausado, tomar notas y sobretodo aplicar lo aprendido

- Aprovecha las herramientas de la plataforma como pausar, atrasar o repetir una clase.

- Usa el panel de discusión: haz y responde preguntas.

- Cursos recomendados

- Reto: comparte tu mejor consejo para estudiar online

Clase 4: Resumen del Módulo 4 01:47 min

- Valor del feedback. Cómo pedirlo, a quien pedirlo, teniendo una conversación, mostrando el agradecimiento.
- Aplicar el feedback analizando toda la información y creando planes de trabajo.
- Nunca parar de aprender; aprender a identificar las fuentes confiables de información. Tener mente abierta y pensamiento crítico. Revisa los recursos disponibles en las clases. Encuentra tu ritmo ideal.

Clase 5: Pep talk: rómpase en caso de desmotivación 07:50 min

Felicidades por haber llegado hasta esta clase, el examen estará pronto disponible para que evalúes tus conocimientos 😊💚

Te invitamos a tomar otro de nuestros cursos de la Escuela de Habilidades Blandas ✨

Lecturas recomendadas

Escuela de Habilidades Blandas

<https://platzi.com/habilidades-blandas/>